

Gedragsproblemen in de kindertijd: Het effect van mindfulness op ouderlijke  
stress en externaliserend probleemgedrag

Fleur Bockting

Universiteit Utrecht

Masterthesis

Universiteit Utrecht

Masteropleiding Kinder- en Jeugdpsychologie

Fleur Bockting – 3651304

Onder begeleiding van Maartje Raaijmakers

Tweede beoordelaar: Laura Baams

21-06-2015

### Samenvatting

**Achtergrond:** Kinderen worden beïnvloed door hun directe omgeving, waarbij de ouders de grootste invloed uitoefenen. Eerder onderzoek toont aan dat ouders een grote invloed hebben op het gedrag van het kind. Eén van de opvoedingsfactoren die specifiek aandacht verkrijgt in relatie tot externaliserend gedrag bij kinderen is ouderlijke stress. Een interventie die de laatste jaren steeds vaker wordt toegepast in relatie tot onder andere ouderlijke stress, is mindfulness voor ouders. In het huidige onderzoek is onderzocht of het verband tussen ouderlijke stress en externaliserend probleemgedrag bij kinderen wordt gemodereerd door het volgen van een korte mindfulness oefening. Verwacht wordt dat kinderen waarbij de ouders zes weken lang een dagelijkse mindfulness oefening uitvoeren, minder externaliserend probleemgedrag vertonen dan de kinderen waarbij de ouders deze oefening niet uitvoeren. **Methode:** In totaal hebben 82 gezinnen gedurende twee meetmomenten vragenlijsten ingevuld over ouderlijke stress en externaliserend gedrag bij kinderen. Daarnaast heeft een deel van de ouders een korte mindfulness oefening uitgevoerd. In totaal zijn de gegevens van 74 gezinnen, met kinderen in de leeftijd van twee tot en met zes ( $M = 3.65$ ,  $SD = 1.35$ ) geanalyseerd. **Resultaten:** Met behulp van een hiërarchische multiple regressie analyse is er geen direct verband gevonden tussen ouderlijke stress en het externaliserende probleemgedrag van het kind. Ook is er geen interactie gevonden tussen mindfulness en ouderlijke stress op het externaliserende probleemgedrag van het kind op beide meetmomenten. **Conclusie:** Geconcludeerd kan worden dat in de leeftijdscategorie van twee tot en met zes jaar ouderlijke stress geen directe invloed heeft op het externaliserende probleemgedrag van kinderen. Dit geldt voor zowel de kinderen waarbij de ouders wel een korte mindfulness oefening hebben gevolgd als bij de kinderen waarbij de ouders geen interventie hebben gevolgd.

*Trefwoorden:* externaliserend probleemgedrag, ouderlijke stress, mindfulness

## Abstract

**Background:** Externalizing problem behavior of children is learned and influenced by their social environment and parents appear to have the greatest impact. Previous research demonstrated the effects of parental stress in relation to externalizing behavior in children. An intervention that became increasingly popular in recent years and which is often used in relation to dysfunctional parenting factors is mindfulness. This study examined the association between parental stress and externalizing problem behavior, and tested whether this association was moderated by a brief mindfulness exercise. It is expected that children of whom parents performed a daily mindfulness exercise will show less externalizing problem behavior compared to children of whom parents did not engage in this exercise. **Methods:** A total of 82 families completed questionnaires on externalizing problem behavior and parental stress. In addition, some of the parents carried out a brief mindfulness exercise. The data of 74 families, aged between two and seven ( $M = 3.65$ ,  $SD = .1.35$ ), was analyzed. **Results:** Using hierarchical multiple regression analysis, parental stress was not directly associated with externalizing problem behavior. No interaction was found between a brief mindfulness exercise and parental stress towards externalizing problem behavior. **Conclusions:** Based on this study it can be concluded that for children aged two to seven parental stress did not carry out any direct influence on externalizing behavior neither for children of whom parents did and did not perform a daily mindfulness exercise.

*Keywords:* externalizing problem behavior, parental stress, mindfulness, early childhood

Vaak wordt de term 'probleemgedrag' gehanteerd voor het regelmatig vertonen van ongewenst gedrag (Van der Ploeg, 1997). Hoewel lastig vast te stellen is of het aantal kinderen met gedragsproblemen de afgelopen jaren feitelijk is gegroeid of niet, registreren scholen sinds 2005 steeds vaker leerlingen als zorgbehoevend vanwege onder andere gedragsproblemen (Onderwijsraad, 2010). Steeds vaker wordt er een beroep gedaan op voorzieningen voor gedragsproblemen bij kinderen en jeugdigen. Het aantal leerlingen op speciale scholen groeit aanhoudend, maar ook het aantal kinderen met extra begeleiding in het regulier basisonderwijs is de afgelopen jaren fors gegroeid (Centraal Bureau voor de Statistiek, 2011). Binnen de gedragsproblematiek wordt vaak onderscheid gemaakt tussen internaliserend probleemgedrag en externaliserend probleemgedrag. Internaliserend probleemgedrag is naar binnen gericht gedrag, zoals bijvoorbeeld teruggetrokkenheid en verlegenheid (Kingsbury, Coplan, & Rose-Krasnor, 2013). De term externaliserend probleemgedrag verwijst naar breed spectrum van gedragingen die in mindere of meerdere mate ongewenst, storend, schadelijk, agressief of delinquent zijn (Prinzle, 2004; Van der Ploeg, 1997). Agressief gedrag, impulsiviteit en ongehoorzaamheid, vaak bestempeld als externaliserend gedrag, vertegenwoordigen de meest voorkomende vormen van probleemgedrag in de kindertijd (Campbell, Shaw & Gilliom, 2000; Olson, Sameroff, Kerr, Lopez & Wellman, 2005). Externaliserend probleemgedrag in de kindertijd is een belangrijke bron van stress voor ouders en brengt serieuze gevolgen met zich mee voor het kind zelf, ouders, broertjes en zusjes, en de maatschappij als geheel (Olson, Bates, Sandy & Lanthier, 2000). Zo hebben kinderen die al op vroege leeftijd externaliserend probleemgedrag vertonen een verhoogd risico op het ontwikkelen van schoolse problemen, afwijzing door leeftijdsgenoten en antisociaal gedrag op latere leeftijd (Bennet et al., 1999; Masten et al., 2005).

Onderzoek naar de oorzaak van externaliserend gedrag richt zich steeds vaker op psychosociale- en opvoedingsfactoren (o.a. Brenner & Fox, 1998; Buschgens et al., 2010). Verschillende theorieën benadrukken de invloed van opvoedingsfactoren binnen het gezin op antisociaal of externaliserend gedrag (Prinz, 2004). Als voorbeeld hierbij kan de *coercive theory* van Patterson (1982) aangehaald worden. Volgens deze theorie oefent de sociale omgeving grote invloed uit op de sociaal-emotionele ontwikkeling van een persoon. De *coercive theory* beschrijft hoe dwingende interactiepatronen de relatie tussen gezinsleden kunnen belemmeren en het probleemgedrag bij kinderen kunnen versterken. Kinderen passen hun acties en reacties aan, aan de acties van ouders. Wanneer een ouder het kind op een negatieve, dwingende manier benadert, zal het kind op een zelfde manier reageren (Patterson, 1982). Veel onderzoek toont aan dat externaliserend gedrag deels voorspeld wordt door verschillen in ouderlijke opvoedfactoren, zoals ouderlijk warmte en disciplineren gericht op het kind (o.a. Brenner & Fox, 1998; Buschgens et al., 2010). Het effect van opvoedingsfactoren op de ontwikkeling van externaliserend gedrag blijkt onder andere uit onderzoek van Berkien, Louwerse, Verhulst en Van der Ende (2012), waarin naar voren komt dat kinderen meer externaliserend gedrag vertonen wanneer zij minder ouderlijke emotionele warmte ervaren. Ook het gebruik van straffen, een gebrek aan betrokkenheid (in de vorm van geruststelling) en een gebrek aan positieve bekrachtiging blijkt geassocieerd te zijn met het voorkomen van externaliserend probleemgedrag (Burke et al., 2002; Stormshak et al., 2000).

Eén van de opvoedingsfactoren die in onderzoek specifiek aandacht krijgt in relatie tot externaliserend gedrag bij kinderen is ouderlijke stress (o.a. Buodo et al., 2013; Deater-Deckard, 2005; Kazdin & Whitley, 2003). Ouderlijke stress is een vorm van stress die ervaren wordt door ouders, voortkomend uit een verschil tussen de waargenomen middelen en vaardigheden en de werkelijke benodigde middelen en vaardigheden in de ouderrol (Deater-Deckard, 1998; Morgan et al., 2002). Het effect van ouderlijke stress op de

ontwikkeling van externaliserend gedrag blijkt onder andere uit onderzoek van Buschgens et al (2010) waarin zowel moeders als kinderen zelf meer externaliserend gedrag rapporteerden bij een hogere mate van ouderlijke stress. Behandelingen en interventies gericht op het verminderen van externaliserend gedrag zijn dan ook vaak gericht op ouders. Door middel van oudertraining wordt getracht de opvoedingsvaardigheden van ouders te versterken (Thijssen, Ruiters, Albrecht, Gerris, & Engels, 2000). Een interventie die de laatste jaren steeds vaker toegepast wordt in relatie tot disfunctionele opvoedingsfactoren (waaronder ouderlijke stress) is mindfulness voor ouders.

De laatste jaren is de aandacht en het enthousiasme voor op mindfulness gebaseerde interventies enorm toegenomen. Mindfulness is een bepaalde wijze van “aandacht geven” en heeft zijn oorsprong in de oosterse meditatietechnieken (Kabat-Zinn, 1997). Kabat Zinn (2003) beschrijft Mindfulness als ‘het bewustzijn dat ontstaat door aandacht voor het huidige moment, niet oordelend over de huidige ervaring’. Mindfulness is een manier van zelfobservatie en meditatie, gericht op het leven in het hier en nu. Daarbij ligt de kern van mindfulness in het bewustzijn van wat er werkelijk gebeurt op het moment dat het gebeurt (Bögels & Restifo, 2013; Brown & Ryan, 2003; Tinge, 2010). Veel studies laten positieve effecten zien van op mindfulness gebaseerde interventies, onder andere voor het verminderen of zelfs voorkomen van depressie en angst (Finucane & Mercer, 2006; Hofmann, Sawyer, Witt, & Oh, 2010). Een meer specifiek onderdeel van mindfulness is het zogenaamde *mindful parenting*. Het opvoeden van kinderen kan gepaard gaan met stressvolle ouder – kind interacties, die uiteindelijk uit kunnen lopen tot zich steeds herhalende (negatieve) interactiepatronen. Via *mindful parenting* leren ouders bewust te kijken naar zichzelf wat uiteindelijk bijdraagt tot een verandering in de ouder – kind interactie. Ouders wordt geleerd om een moment van bewustzijn te creëren, voordat zij reageren op een stressvolle situatie met hun kind. Door een moment van aandacht toe te voegen, nemen ouders beter waar wat er

werkelijk gebeurt op het betreffende moment met zichzelf en hun kind. Mindful parenting is dus niet zozeer gericht op het probleemgedrag van een kind maar juist op de stress en het lijden van ouders (Bögels & Restifo, 2013; Kabat-Zinn & Kabat-Zinn, 1997). Uit onderzoek blijkt dat het aanleren van *mindful parenting* tevens effectief is bij de preventie en behandeling van externaliserend gedrag bij kinderen (Bögels, Hoogstad, van Dun, de Schutter, & Restifo, 2008; Van de Weijer-Bergsma, Formsma, de Bruin, & Bögels, 2012; Van der Oord, Bögels, & Peijnenburg, 2012). Zo toonden Bögels, Hellemans, van Deursen, Römer en van der Meulen (2013) aan dat ouders na het volgen van een mindful parenting-training een significante afname van zowel internaliserende als externaliserende problemen bij hun kind waarnamen. Tevens bleken ouders na het volgen van de training minder overbeschermend te zijn, minder afwijzend tegenover hun kind en de autonomie van hun kinderen meer te bevorderen.

Naast mindfulness wordt ook steeds vaker de positieve relatie tussen ouders en hun kind bevorderd om probleemgedrag af te laten nemen (Brybaert, 2006). Zo blijkt uit onderzoek dat kinderen die een positieve relatie hebben met hun ouders en bij wie de ouders sociaal vaardige mensen zijn, meer onbaatzuchtig en vriendelijk gedrag tegenover broers, zussen en andere leeftijdsgenoten vertonen dan kinderen van negatieve, opdringerige en overcontrolerende ouders (Brybaert, 2006; Gazzaniga, Heatherton & Halpern, 2010; Leman, Bremner, Parke & Gauvain, 2012). Een positieve houding van ouders naar hun kind zorgt dus voor een positievere houding van hun kind naar anderen, dit leidt op zijn beurt tot meer sociaal gedrag en minder externaliserend probleemgedrag.

Gezien de relatie tussen ouderlijke stress en disfunctioneel opvoedgedrag, wat op zijn beurt in relatie staat met probleemgedrag van kinderen (Morgan et al., 2002), wordt verwacht dat mindfulness de relatie tussen ouderlijke stress en externaliserend gedrag modereert. Voor zover bekend is er tot op heden enkel onderzoek gedaan naar het effect van langdurige en intensieve mindfulness trainingen (o.a. Bögels, Hoogstad, van Dun, de Schutter, & Restifo,

2008; Van de Weijer-Bergsma, Formsma, de Bruin, & Bögels, 2012; Van der Oord, Bögels, & Peijnenburg, 2012). Uit steeds meer onderzoek blijkt dat ook kortdurende interventies gericht op het verbeteren van een sensitieve opvoedingshouding effectief zijn (o.a. Bakermans-Kranenburg et al., 2003; Doughty, 2007). Daarom zal in het huidige onderzoek onderzocht worden of ook het uitvoeren van één enkele mindfulness oefening voor een periode van zes weken, een modererend effect heeft op de relatie tussen ouderlijke stress en externaliserend gedrag.

Hierbij wordt een direct positief verband tussen ouderlijke stress en externaliserend gedrag bij het kind verwacht. Verder wordt verwacht dat kinderen waarvan ouders zes weken lang dagelijks een mindfulness oefening uitvoeren, minder externaliserend gedrag vertonen dan kinderen waarvan ouders geen mindfulness oefening hebben uitgevoerd en dan de kinderen waarbij de ouders een oefening hebben uitgevoerd waar zij positief over hun kind moesten denken. Er zal in het huidige onderzoek dus ook gekeken worden of een vergelijkbare oefening, de positieve punten oefening, eenzelfde uitkomst zal geven als de mindfulness oefening.

## **Methode**

### **Procedure**

Participanten ( $N=74$ ) waren ouders van kinderen in de leeftijd van 2 tot en met 6 jaar. In dit onderzoek is er gebruik gemaakt van *convenience sampling*, een niet willekeurige ('random') steekproef (Neuman, 2012). Zo is er aan zestien scholen in de omgeving Gouda en drie kinderdagverblijven in de omgeving Utrecht toestemming gevraagd om ouders te mogen benaderen. Uiteindelijk hebben drie scholen en twee kinderdagverblijven hier toestemming voor gegeven. Door middel van een informatiebrief (met bijgaand een antwoordformulier) die werd meegegeven aan de kinderen, werden gezinnen uitgenodigd

zich via de e-mail aan te melden voor het onderzoek. Ook zijn er in de klassen en op het kinderdagverblijf posters opgehangen met daarop dezelfde informatie als in de informatiebrief met de oproep tot deelname. Bij het verwerven van de participanten is tevens gebruik gemaakt van een zogenoemde *sneeuwbal steekproef*. Dit is een steekproef die gebaseerd is op een al bestaand netwerk. Deze naam komt van het idee dat men begint met een individu dat via zijn/haar connecties anderen vraagt om deel te nemen aan het onderzoek (Neuman, 2012). Zo is er in dit onderzoek in de sociale omgeving van de onderzoekers op zoek gegaan naar participanten die in de doelgroep vallen. De personen die deel namen aan het onderzoek werd gevraagd of zij in hun eigen omgeving nog andere ouders kenden die tot de doelgroep behoorden en mee wilden doen aan het onderzoek. Een totaal van 89 gezinnen reageerde op deze oproep en meldde zich aan via de e-mail. Na de aanmelding werd gecontroleerd of de gezinnen voldeden aan het criteria dat minimaal één van de kinderen in de leeftijdscategorie van 2 tot en met 6 jaar viel, dit was bij alle 89 deelnemende gezinnen het geval. In maart 2015 werden de gezinnen benaderd voor de eerste meting en de tweede meting vond 6 weken later plaats, medio april 2015. De informatieoverdracht tussen de onderzoekers en de participanten verliep geheel via de e-mail. Informed consent werd verkregen tijdens de afname van de eerste vragenlijst.

In dit onderzoek werd er gekeken naar drie verschillende groepen; een groep die een korte dagelijkse mindfulness training aangeboden kreeg (Groep 1), een controlegroep (Groep 2) en een groep waarbij de ouders dagelijks positieve punten van hun kind moesten noteren (Groep 3). De ouders zijn *random* in de drie groepen ingedeeld. De ouders werden hier via de e-mail van op de hoogte gesteld en kregen uitleg over wat er van hen in dit onderzoek werd verwacht. Daarbij kregen alle ouders in de eerste week van maart de eerste vragenlijst toegestuurd, welke zij binnen zeven dagen terug moesten sturen (voormeting). Van de 89 participerende ouders, kregen wij 82 vragenlijsten terug. Eén dag na de uiterlijke

inleverdatum van de eerste vragenlijst begonnen Groep 1 en Groep 3 met hun huiswerkopdracht, die zij de daarop volgende zes weken dagelijks hebben moeten uitvoeren. Groep 1 voerde dagelijks één mindfulness oefening uit en Groep 3 de positieve punten oefening. Hierbij ontvingen ouders een logboek, waarin zij moesten bijhouden hoe vaak zij de opdracht daadwerkelijk uitvoerden. Na zes weken hebben alle drie de groepen, en dus alle ouders, de tweede en daarmee laatste vragenlijst toegestuurd gekregen, waarbij hen werd gevraagd deze binnen zeven dagen terug te sturen (nameting). Hierbij hebben wij van 79 ouders de vragenlijst ontvangen.

### **Participanten**

Van de 82 gezinnen zijn de gegevens van acht gezinnen niet meegenomen in de analyse (zie kopje voorbereidende analyse). In de kindertijd vindt een zeer snelle ontwikkeling plaats op lichamelijk, cognitief, emotioneel en psychosociaal gebied. Er is gekozen om de data van de ouders met een kind in de leeftijd van twee tot en met zes jaar te analyseren, omdat uit onderzoek blijkt dat ouders op deze leeftijd een grote invloed hebben op het gedrag van hun kinderen met het type opvoedstijl dat zij hanteren (Van der Bruggen, Stams & Bögels, 2008). Daarnaast komt uit onderzoek naar voren dat kinderen vanaf hun zevende levensjaar steeds vaker relaties aangaan met en steeds meer beïnvloed worden door hun leeftijdgenootjes en dat de invloed van de ouders iets meer afneemt (Feldman, 2009; Leman et al., 2012). Besloten is om de ouders die de huiswerkopdracht (minstens één week) minder dan drie keer per week hebben uitgevoerd niet mee te nemen in de analyses. Tevens werden ouders die al eerder een mindfulness cursus hebben gevolgd en ouders die gedurende het huidige onderzoek een mindfulness cursus of een vergelijkbare cursus hebben gevolgd ook niet mee te nemen in de analyses. De leeftijd van deze 74 kinderen varieerde, op het eerste meetmoment, tussen de twee en zes jaar ( $M = 3.65$ ,  $SD = 1.35$ ). Zie Tabel 1 voor de verdeling in groepen en in de steekproef.

Tabel 1

*Steekproef- en groepsverdeling van geslacht, etniciteit, het bezoeken van kinderdagverblijf (KDV) of peuterspeelzaal (PSZ), het naar de basisschool gaan en de gemiddelde leeftijden*

|                          | Groep 1<br>(n = 25) |     |      |      | Groep 2<br>(n = 26) |      |      |      | Groep 3<br>(n = 23) |      |      |      | Totaal<br>(N = 74) |      |      |      |
|--------------------------|---------------------|-----|------|------|---------------------|------|------|------|---------------------|------|------|------|--------------------|------|------|------|
|                          | n                   | %   | M    | SD   | n                   | %    | M    | SD   | n                   | %    | M    | SD   | n                  | %    | M    | SD   |
| Jongens                  | 16                  | 64  | 3.56 | 1.31 | 11                  | 42.3 | 3.64 | 1.43 | 13                  | 56.5 | 3.77 | 1.48 | 40                 | 51.1 | 3.65 | 1.37 |
| Meisjes                  | 9                   | 36  | 3.77 | 1.48 | 15                  | 57.7 | 3.67 | 1.40 | 10                  | 43.5 | 3.50 | 1.27 | 34                 | 45.9 | 3.65 | 1.34 |
| Nederlandse<br>eticiteit | 25                  | 100 |      |      | 26                  | 100  |      |      | 23                  | 100  |      |      | 74                 | 100  |      |      |
| KDV / PSZ                | 25                  | 100 |      |      | 23                  | 88.5 |      |      | 21                  | 91.3 |      |      | 69                 | 93.2 |      |      |
| Basisschool              | 15                  | 60  |      |      | 17                  | 65.4 |      |      | 12                  | 52.2 |      |      | 44                 | 59.5 |      |      |

## Materialen

*Ouderlijke stress.* Ouderlijke stress werd gemeten met de Nijmeegse Ouderlijke Stress Index (NOSI; Brock, de Vermulst, Gerris & Abidin, 1992) bestaande uit 25 items, die vragen naar in hoeverre er in de beleving van ouders sprake is van een zekere mate van stress of belasting vanuit diverse bronnen binnen de context van de opvoeding van een kind (Nederlands Jeugd Instituut “NOSI”, n.d.). Voorbeeld items waren: ‘Het komt de laatste tijd nogal eens voor dat mijn partner en ik onenigheid hebben over de aanpak van ons kind’ en ‘Het zit me erg dwars dat ik veel oude vrienden uit het oog ben verloren sinds ik kinderen heb’. Deze items werden ingevuld aan de hand van een 6-punts Likertschaal (1 = *Helemaal mee oneens* en 6 = *Helemaal mee eens*). De totaalscores konden variëren van 25 tot en met 150, waarbij gold: hoe hoger de scores, hoe hoger de mate van ervaren stress bij de ouder. Per meetmoment is een totaalschaal aangemaakt die deze score weergeeft. Aangezien de vragenlijst gebruikt wordt voor onderzoek op groepsniveau, wordt een Cronbach’s alpha ( $\alpha$ )  $\geq .70$  beoordeeld als goed,  $.60 \geq \alpha < .70$  als voldoende en  $\alpha < .60$  als onvoldoende (Nunnally en Bernstein, 1994). De betrouwbaarheid van de vragenlijst was voor beide meetmomenten goed ( $\alpha = .92$  (T1),  $\alpha = .92$  (T2)).

*Externaliserend probleemgedrag.* Externaliserend probleemgedrag werd gemeten met een samengestelde vragenlijst welke bestond uit 79 vragen. Hierbij zijn 26 vragen afkomstig uit de Eyberg Gedragsvragenlijst voor Kinderen (ECBI; Eyberg & Pincus, 1999) en 53 vragen zijn afkomstig uit de Child Behavior Checklist (CBCL; Verhulst, Van der Ende & Koot, 1996). De ECBI is een vragenlijst die gedragsproblematiek meet bij kinderen in de leeftijd van twee tot en met zestien jaar (Reedtz, Bertelsen, Lurie, Handegard, Clifford & Morch, 2008). Voorbeeld items waren: ‘Gedraagt zich opstandig als hij/zij iets moet doen’ en ‘Is brutaal tegen volwassenen’. De items werden ingevuld aan de hand van een 7-punts Likertschaal (1 = *Nooit* en 7 = *Altijd*). De CBCL is een vragenlijst om probleemgedrag en vaardigheden van kinderen en jeugdigen, zoals door ouders gerapporteerd, op gestandaardiseerde wijze te kwantificeren (Nederlands Jeugd Instituut “CBCL”, n.d.). Er is in dit onderzoek gebruik gemaakt van de versie voor kinderen van 1,5 jaar tot en met 5 jaar, omdat het grootste deel van onze populatie in deze leeftijdscategorie valt. Voorbeeld items waren: ‘Vernielt eigen spullen’ en ‘Is ongehoorzaam’. De items werden ingevuld aan de hand van een 3-punts Likertschaal (1 = *Helemaal niet van toepassing* en 3 = *Duidelijk of vaak van toepassing*). De totaalscores van de samengestelde vragenlijst kon variëren van 79 tot en met 341, waarbij gold: hoe hoger de scores, hoe meer externaliserend probleemgedrag. Per meetmoment is een totaalschaal aangemaakt met behulp van gestandaardiseerde scores (z-score) die deze score weergeeft. Aangezien de vragenlijst gebruikt wordt voor onderzoek op groepsniveau, wordt een Cronbach’s alpha ( $\alpha \geq .70$  beoordeeld als goed,  $.60 \geq \alpha < .70$  als voldoende en  $\alpha < .60$  als onvoldoende (Nunnally & Bernstein, 1994). De betrouwbaarheid van de vragenlijst was voor beide meetmomenten goed ( $\alpha = .90$  (T1),  $\alpha = .84$  (T2)).

*Mindfulness.* De dagelijkse mindfulness oefening die de ouders uit Groep 1 moesten uitvoeren is een 3-minuten ademruimte (Bögels et al., 2013). Hierbij kregen de ouders via de e-mail een mp3 bestand waarop een geluidsopname stond. De ouders werd gevraagd deze

geluidsopname met daarin de mindfulness oefening te beluisteren en de gesproken opdracht uit te voeren (Bögels et al., 2013). Om een goed beeld te krijgen van het effect van de oefening werd er aan de ouder gevraagd om per week te noteren hoe vaak hij/zij de oefening daadwerkelijk had uitgevoerd.

*Positieve punten huiswerkopdracht.* De dagelijkse oefening die de ouders uit Groep 3 uitvoeren bestond uit het dagelijks noteren van drie positieve punten over hun kind, waarover de ouder de vragenlijst had ingevuld. Dit hoefden geen grote punten te zijn; dagelijkse handelingen die hij/zij volgens de ouder goed had gedaan waren voldoende. Voorbeelden zijn: “Ik vind dat Anna goed haar bord leeg heeft gegeten vanavond.” of “Ik vond het fijn dat Jasper zijn speelgoed heeft opgeruimd nadat hij klaar was ermee te spelen. Om een goed beeld te krijgen van het effect van de oefening werd er aan de ouder gevraagd om per week te noteren hoe vaak hij/zij de oefening daadwerkelijk had uitgevoerd. Door middel van de huiswerk oefening van Groep 3, werd geprobeerd de gedachten en attitudes van ouders positief te beïnvloeden, zodat ouders een positievere houding naar hun kind kregen.

### **Statistische analyses**

Voor het toetsen van de hypothesen is gebruik gemaakt van het computerprogramma IBM SPSS Statistics 20 (IBM Corp. Released 2011. IBM SPSS Statistics for Windows, Version 20.0. Armonk, NY: IBM Corp). Hiermee is een multiple regressie analyse uitgevoerd met als afhankelijke variabele externaliserend probleemgedrag en als onafhankelijke variabelen ouderlijke stress en mindfulness bij ouders. Tevens is er met deze variabelen een interactie-effect getoetst. Voor alle toetsen wordt een *p*-waarde kleiner dan .05 als statistisch significant gezien.

## Resultaten

### Vorbereidende analyses

Van de 82 gezinnen hebben drie gezinnen niet deelgenomen aan meetmoment twee. Omdat de data van deze gezinnen incompleet was, is er gekozen om deze gezinnen niet mee te nemen in de analyse. Tevens heeft één gezin al eerder een cursus in mindfulness gevolgd, waardoor een eventueel effect in het huidige onderzoek niet toegeschreven kan worden aan de mindfulness oefening van dit onderzoek. Tot slot hebben vier gezinnen de oefening (mindfulness of positieve punten) minder dan drie keer per week uitgevoerd. Ook deze gezinnen zijn niet meegenomen in de analyses. Wanneer op de vragenlijsten over ouderlijke stress of externaliserend probleemgedrag twee of minder missende waarden gevonden werden, werden deze vervangen door de gemiddelde score op de vraag van het desbetreffende meetmoment. Uiteindelijk zijn er voor de vragenlijst over ouderlijke stress vier waarden en voor de vragenlijst over externaliserend probleemgedrag 16 waarden geïmputeerd.

De assumpties voor een multiple regressie analyse zijn gecontroleerd. De afhankelijke variabele externaliserend probleemgedrag bleek na controle normaal verdeeld te zijn. Uitgaande van de verdeling van externaliserend probleemgedrag in de populatie is dit een verwachte bevinding (Van der Ploeg, 2014). Na controle bleken vier participanten outliers te zijn op externaliserend probleemgedrag op zowel meetmoment één als twee, waarvan één participant een extreme score behaalde. Aangezien het grootste deel van de ouders het externaliserend gedrag van hun kind laag scoort, werd verwacht dat hogere scores outliers zouden vormen. Om deze reden is enkel de score van de participant met een extreme score aangepast door de score van de volgende hoogst scorende participant op externaliserend gedrag te vermeerderen met 1. Bij controle bleken er ook voor de variabele ouderlijke stress

vier outliers te zijn. Ook hier is ervoor gekozen om de scores van deze outliers niet te excluseren of aan te passen, omdat er geen extreme scores tussen zaten.

Voor het toetsen van het interactie-effect is een productvariabele (Mindfulness x ouderlijke stress) aangemaakt. Hierbij zijn voor de variabelen mindfulness en positieve oefening twee dummy variabelen aangemaakt, waarbij 0 staat voor de controlegroep en 1 voor ofwel mindfulness (dummy 1) of de positieve oefening (dummy 2).

Gecontroleerd is of de variabelen geslacht, leeftijd, opleidingsniveau van de ouders, het wel/niet gaan naar een kinderdagverblijf, het wel/niet gaan naar de basisschool, het aantal broertjes en zusjes correleerden met externaliserend probleemgedrag op beide meetmomenten (Bögels, Hoogstad, van Dun, de Schutter, & Restifo, 2008; Reitz & Dekovic, 2006). Hieruit bleek dat geen van de variabelen correleerde met externaliserend gedrag voor zowel meetmoment één als twee. Deze variabelen zijn daarom niet als covariaten meegenomen in de analyses (zie Tabel 2).

Tabel 2

*Correlaties tussen Externaliserend probleemgedrag en Mogelijke Covariaten*

|                  | Externaliserend probleemgedrag |              |
|------------------|--------------------------------|--------------|
|                  | Meetmoment 1                   | Meetmoment 2 |
| Geslacht         | .03                            | .10          |
| Leeftijd         | -.01                           | .07          |
| Opleidingsniveau | -.04                           | .04          |
| Broertjes/zusjes | .18                            | .04          |
| Naar KDV         | .02                            | .16          |
| Naar basisschool | .06                            | -.07         |

*Note.* \*  $p < .05$ . \*\*  $p < .01$ . \*\*\*  $p < .001$ .

### *Beschrijvende statistieken.*

Van de 74 ouders hebben 25 ouders zes weken lang een mindfulness oefening (33.78%) uitgevoerd, hebben 23 ouders de positieve punten oefening (31.08%) uitgevoerd en

maakten 26 ouders deel uit van de controlegroep (35.14%) die enkel twee vragenlijsten in moest vullen. Het gemiddelde niveau van externaliserend probleemgedrag over de twee meetmomenten was voor de totale groep relatief gezien laag, met gemiddelde totaalscores die varieerden van 89 tot 198 (waar een maximale score van 341 mogelijk was). Voor de groep die de mindfulness oefening had uitgevoerd lagen de scores tussen de 105 en 143 ( $M = 122.52$ ,  $SD = 9.31$ ). Bij de controlegroep die enkel de vragenlijsten had ingevuld lagen de scores tussen de 101 en 171 ( $M = 126.54$ ,  $SD = 17.13$ ). Voor de groep die de positieve oefening had uitgevoerd varieerden de scores op externaliserend probleemgedrag van 114 tot 155 ( $M = 126.36$ ,  $SD = 10.30$ ). De gemiddelde scores van de drie groepen verschilden niet significant van elkaar,  $t(72) = 83.47$ ,  $p = .11$ .

Het gemiddelde niveau van ouderlijke stress nam met de tijd af, met gemiddelden die varieerden van 25 tot 118 (waar een maximale score van 150 mogelijk was; zie Tabel 3). Voor de groep die de mindfulness oefening had uitgevoerd lagen de scores op ouderlijke stress tussen de 25 en 106 ( $M = 52.76$ ,  $SD = 11.49$ ). Bij de controlegroep die enkel de vragenlijsten had ingevuld lagen de scores tussen de 28 tot 95 ( $M = 54.71$ ,  $SD = 13.08$ ). Voor de groep die de positieve oefening had uitgevoerd varieerden de scores op ouderlijke stress van 25 tot 118 ( $M = 61.87$ ,  $SD = 23.57$ ). De gemiddelde scores van de drie groepen verschilden significant van elkaar,  $t(72) = 28.71$ ,  $p < .001$ . Gezien de significante verschillen tussen de groepen wat betreft ouderlijke stress tijdens het eerste meetmoment werd besloten te controleren voor het voorgaande meetmoment (ouderlijke stress) zodat naar de *baseline* en de ontwikkeling van ouderlijke stress over de tijd gekeken kon worden. Zie voor de gemiddelde scores en standaarddeviaties per groep en per meetmoment van beide variabelen Tabel 3.

Tabel 3

*Gemiddelde Scores en Standaarddeviaties van Ouderlijke stress en Externaliserend Probleemgedrag kind per groep en per meetmoment*

|                                | Groep 1: mindful<br>(n = 25) |           | Groep 2: controle<br>(n = 26) |           | Groep 3: positief<br>(n = 23) |           | Totaal<br>(N = 74) |           |
|--------------------------------|------------------------------|-----------|-------------------------------|-----------|-------------------------------|-----------|--------------------|-----------|
|                                | <i>M</i>                     | <i>SD</i> | <i>M</i>                      | <i>SD</i> | <i>M</i>                      | <i>SD</i> | <i>M</i>           | <i>SD</i> |
| Ouderlijke stress              |                              |           |                               |           |                               |           |                    |           |
| Meetmoment 1                   | 52.01                        | 16.47     | 55.41                         | 16.40     | 63.87                         | 26.01     | 56.89              | 20.23     |
| Meetmoment 2                   | 53.52                        | 15.18     | 54.00                         | 17.71     | 59.87                         | 24.48     | 55.66              | 19.28     |
| Externaliserend<br>gedrag kind |                              |           |                               |           |                               |           |                    |           |
| Meetmoment 1                   | 128.21                       | 12.99     | 129.97                        | 24.94     | 128.32                        | 16.74     | 128.86             | 18.80     |
| Meetmoment 2                   | 116.84                       | 10.81     | 123.12                        | 17.39     | 124.40                        | 11.14     | 121.40             | 13.80     |

### Hoofdanalyse

Multiple regressie analyses werden uitgevoerd om te onderzoeken of ouderlijke stress, de mindfulness oefening voor ouders en de interactie tussen deze twee variabelen het externaliserende probleemgedrag bij kinderen voorspellen. In Stap 1 bij meetmoment 2 is de controle variabele “Stress Meetmoment 1” ingevoerd in de regressie. Uit de regressieanalyse bleek dat Stap 1 voor meetmoment 2 niet significant was: Zie Tabel 4 voor een overzicht van de resultaten van de analyse voor Stap 1.

In Stap 2 zijn de variabelen ouderlijke stress en mindfulness (Dummy 1 “Mindfulness” en Dummy 2 “Positieveoefening”) toegevoegd. Uit de regressieanalyse bleek dat ouderlijke stress op beide meetmomenten geen significante voorspeller was voor het externaliserend probleemgedrag van het kind. Daarnaast bleek tevens dat zowel de mindfulness oefening als de positieve punten oefening op beide meetmomenten geen significante voorspeller was voor het externaliserende probleem gedrag van het kind. Zie Tabel 4 voor een overzicht van de resultaten van de analyse voor Stap 2.

In Stap 3 werd de productvariabele toegevoegd. Uit de regressieanalyse bleek dat het interactie effect van ouderlijke stress en mindfulness op geen van de meetmomenten een

significante voorspeller was voor het externaliserende probleemgedrag van het kind. Zie Tabel 4 voor een overzicht van de resultaten van de analyse voor Stap 3.

Tabel 4

*Multiple Regressie Analyse van Ouderlijke Stress en Mindfulness van de Adolescent op het Externaliserende Probleemgedrag van het Kind*

|   | Meetmoment 1 |         | Meetmoment 2 |         |
|---|--------------|---------|--------------|---------|
|   | $\Delta R^2$ | $\beta$ | $\Delta R^2$ | $\beta$ |
| Stap 1  |              |         | .02          |         |
| Ouderlijke stress vorige meetmoment           | -            | -       |              | .12     |
| Stap 2  |              |         | .08          |         |
| Ouderlijke stress                             | .03          | .18     |              | .12     |
| Mindfulness (Dummy1)                          |              | -.01    |              | -.20    |
| Positieveoefening (Dummy2)                    |              | -.02    |              | .06     |
| Stap 3  | .06          |         | .12          |         |
| Ouderlijke stress $\times$ Mindfulness        |              | .08     |              | .17     |
| Ouderlijke stress $\times$ Positieve oefening |              | -.16    |              | -.10    |
| Totaal R <sup>2</sup>                         | .09          |         | .22          |         |

Note. \*  $p < .05$ . \*\*  $p < .01$ . \*\*\*  $p < .001$ .

### Conclusie en Discussie

Het doel van het huidige onderzoek was om te onderzoeken of een enkele mindfulness oefening het verband tussen ouderlijke stress en externaliserend probleemgedrag in de kindertijd modereert. Hierbij werd verwacht een direct positief verband tussen ouderlijke stress en externaliserend probleemgedrag te vinden. Daarnaast werd verwacht dat kinderen waarvan ouders geen mindfulness oefening hadden uitgevoerd meer externaliserend probleemgedrag zouden vertonen bij ouderlijke stress, dan kinderen waarvan ouders zes weken lang dagelijks een mindfulness oefening hadden uitgevoerd en dan de kinderen waarbij de ouders een oefening hebben uitgevoerd waar zij positief over hun kind moesten denken. Er is geen direct positief verband gevonden tussen ouderlijke stress en externaliserend probleemgedrag, wat tegenstrijdig is met de opgestelde hypothese, en eerdere onderzoeken (o.a. Buodo et al., 2013; Buschgens et al., 2010; Deater-Deckard, 2005; Kazdin & Whitley, 2003). Daarnaast blijkt uit het huidige onderzoek dat een enkele mindfulness

oefening en de positieve punten oefening het verband tussen ouderlijke stress en externaliserend probleemgedrag niet modereert. Ook dit komt niet overeen met de verwachting vooraf gesteld aan deze studie.

Een mogelijke verklaring voor de afwezigheid van een verband tussen ouderlijke stress en externaliserend probleemgedrag is dat het niveau van zowel ouderlijke stress als externaliserend probleemgedrag laag bleek te liggen, wat mogelijk invloed heeft gehad op de resultaten en kan verklaren waarom er geen verband is gevonden tussen ouderlijke stress en externaliserend probleemgedrag. In onderzoek naar gedragsproblemen en opvoedingsstress wordt veelal gebruikt gemaakt van kinderen die al enige mate van gedragsproblemen laten zien (o.a. Morgan, Robinson, & Aldridge, 2002; Williford, Calkins, & Keane, 2007). Onderzoek laat zien dat ouders van kinderen met gedragsproblemen meer opvoedingsstress ervaren (Goldstein, Harvey, & Friedman-Weieneth, 2007). Wanneer zowel het stressniveau als het niveau van externaliserend gedrag al laag is, dan is de kans dat dit veel zal afnemen dan ook klein. Mogelijk heeft dus het lage niveau van externaliserend probleemgedrag ervoor gezorgd dat er geen verband werd gevonden tussen ouderlijke stress en externaliserend probleemgedrag. In een klinische groep zal mogelijk eerder een relatie gevonden worden tussen ouderlijke stress en externaliserend probleemgedrag door de grotere mate waarin beide factoren aanwezig zijn. Aanbevolen wordt dan ook om vervolgonderzoek te richten op risicogroepen of klinische steekproeven waarin de niveaus van externaliserend probleemgedrag hoger liggen.

Een mogelijke verklaring voor de afwezigheid van een moderatie van mindfulness op ouderlijke stress en externaliserend probleemgedrag is dat in het huidige onderzoek gebruik gemaakt is van één kortdurende mindfulness oefening terwijl meerdere onderzoekers juist de nadruk leggen op het belang van intensieve mindfulness training (Van der Meulen, Hellemans, & Bögels, 2012; Bögels, Hoogstad, van Dun, de Schutter, & Restifo, 2008).

Gesteld kan worden dat door het aanbieden van intensieve en langdurige training in mindfulness de kans groter is dat ouders zich vaardigheden eigen kunnen maken en bewust leren kijken naar zichzelf en hun kind, waardoor een verandering in de ouder-kind interacties kan plaatsvinden.

Hoewel onderzoek naar mindfulness trainingen momenteel met enthousiasme wordt ontvangen in de wetenschap, is er enige kritiek op de kwaliteit van het onderzoek hier naar. Mindfulness wordt gezien als veelbelovend, maar is (nog) niet volledig evidence-based. Veel empirische studies zijn volgens critici methodologisch zwak opgezet, bijvoorbeeld door het ontbreken van controlegroepen. De positieve effecten zijn daardoor mogelijk deels toe te schrijven aan het placebo effect van de behandeling en de interpretatie van de onderzoeker (Havermans, 2010; Kaptein, 2008). Deze studie draagt bij aan het onderzoek naar mindfulness trainingen en de kritische blik die hierop geworpen wordt.

De kennis verkregen uit onderzoek naar mindfulness kan (waar nodig) toegepast worden om aspecten vanuit zowel de persoon als de omgeving te veranderen. Deze kennis zal hierbij het meest waarschijnlijk gebruikt worden voor het veranderen van persoonlijke factoren, zoals de mate van ouderlijke stress (Bögels et al., 2013). Waar tot op heden enkel onderzoek gedaan is naar het effect van langdurige en intensieve mindfulness trainingen (o.a. Bögels et al., 2008; Van de Weijer-Bergsma et al., 2012; Van der Oord et al., 2012), ontstaat binnen soortgelijke onderzoeken steeds meer interesse naar de effectiviteit van kortdurende interventies (o.a. Bakermans-Kranenburg et al., 2003; Doughty, 2007). Inzicht in mindfulness oefeningen die bijdragen aan de afname van ouderlijke stress kan dan ook helpen bij de ontwikkeling van beter afgestemde kortdurende interventies, om zo het externaliserende probleemgedrag van kinderen te verminderen. Daarnaast wordt mindfulness steeds vaker toegepast in de geestelijke gezondheidszorg, waarbij verschillende aspecten van mindfulness vaak worden geïntegreerd met andere vormen van behandeling, zoals cognitieve

gedragstherapie (o.a. Hulsbergen, 2010; Goldin & Gross, 2010). Aangezien steeds meer professionals in de geestelijke gezondheidszorg gebruiken maken van onderdelen van mindfulness is het van belang dat er kritisch gekeken wordt naar de werkzaamheid en effectiviteit hiervan. Uit het huidige onderzoek komt naar voren dat één enkele mindfulness oefening geen effect heeft op ouderlijke stress en het externaliserende probleemgedrag van het kind. Op basis van dit resultaat lijkt het dus niet noodzakelijk om kortdurende mindfulness interventies te ontwikkelen, om zo het externaliserende probleemgedrag van het kind te verminderen. Echter is het hierbij van belang om te noemen dat er binnen deze studie enkele methodologische beperkingen waardoor de resultaten beperkt generaliseerbaar zijn naar de gehele populatie en waardoor in vervolg onderzoek mogelijk wel een effect gevonden kan worden.

Iedere studie kent zijn sterke punten en beperkingen waar in de toekomst en in de interpretatie van de resultaten van een onderzoek rekening mee gehouden dient te worden. Het feit dat de participanten in deze studie hoofdzakelijk hoogopgeleide Nederlandse ouders waren, is een beperking. Toekomstig onderzoek zou zich derhalve moeten richten op groepen met een gevarieerde samenstelling, wat nodig is om te onderzoeken of mindfulness effectief is voor gezinnen met verschillende etnische en socioeconomische achtergronden. Daarnaast is het onderzoek uitgevoerd met een relatief kleine steekproef waardoor met minder zekerheid uitspraken gedaan kunnen worden over de populatie.

Ondanks de beperkingen zijn er ook twee sterke punten in de huidige studie. Er is in het onderzoek gecontroleerd voor meerdere controlevariabelen waardoor de homogeniteit tussen de participanten is vergroot. Ook is er binnen het onderzoek gebruik gemaakt van twee meetmomenten waardoor er gekeken kon worden naar de ontwikkeling van ouderlijke stress en externaliserend probleemgedrag over de tijd. Tot slot kan er door de opzet van het huidige

onderzoek gekeken worden naar het causale verband tussen ouderlijke stress en externaliserend probleemgedrag.

Op basis van dit onderzoek en deze steekproef kan geconcludeerd worden dat in de leeftijdscategorie van twee tot zes jaar ouderlijke stress geen directe invloed heeft op externaliserend probleemgedrag. Dit geldt voor zowel ouders die zes weken lang een mindfulness oefening of een positieve punten oefening hebben uitgevoerd als de controlegroep, wat betekent dat er geen moderatie effect is van mindfulness tussen ouderlijke stress en externaliserend probleemgedrag.

## Referenties:

Bakermans-Kranenburg M. J., Van IJzendoorn M. H., & Juffer, F. (2003). Less is more:

Meta-analyses of sensitivity and attachment interventions in early childhood.

*Psychological Bulletin*, *129*, 195-215.

Bennett, K. J., Lipman, E. L., Brown, S., Racine, Y., Boyle, M. H., & Offord, D. R. (1999).

Predicting conduct problems: can high-risk children be identified in kindergarten and grade 1?. *Journal of consulting and clinical psychology*, *67*(4), 470.

Berkien, M., Louwse, A., Verhulst, F., & Van der Ende, J. (2012). Children's perceptions

of dissimilarity in parenting styles are associated with internalizing and externalizing

behavior. *European Child and Adolescent Psychiatry*, *21*, 79-85. doi:10.1007/s00787-

011-0234-9

Bögels, S. M., Hellemans, J., van Deursen, S., Römer, M., & van der Meulen, R. (2014).

Mindful parenting in mental health care: effects on parental and child

psychopathology, parental stress, parenting, coparenting, and marital functioning.

*Mindfulness*, *5*, 536-551. doi: 10.1007/s12671-013-0209-7

Bögels, S., Hoogstad, B., van Dun, L., de Schutter, S., & Restifo, K. (2008). Mindfulness

training for adolescents with externalizing disorders and their parents. *Behavioural*

*and Cognitive Psychotherapy*, *36*, 193-209. doi:10.1017/S1352465808004190

Bögels, S. M., & Restifo, K. (2013a). *Mindful ouderschap. Een praktische gids voor*

*hulpverleners*. Houten: Uitgeverij LannooCampus.

Bögels, S. M., & Restifo, K. (2013b). *Mindful ouderschap. Werkboek voor ouders*. Houten: Uitgeverij LannooCampus.

Brenner, V., & Fox, R. A. (1998). Parental discipline and behavior problems in young children. *The Journal of Genetic Psychology, 159*, 251–256.  
doi:10.1080/00221329809596149

Brock, A.J.L.L., de, Vermulst, A.A., Gerris, J.R.M. & Abidin, R.R. (1992). *NOSI, handleiding experimentele versie*. Amsterdam: Pearson.

Brysbart, M. (2006). *Psychologie*. Gent: Academia Press.

Buschgens, C. J. M., Van Aken, M. A. G., Swinkels, S. H. N., Ormel, J., Verhulst, F. C., & Buitelaar, J. K. (2010). Externalizing behaviors in preadolescents: Familial risk to externalizing behaviors and perceived parenting styles. *European Child and Adolescent Psychiatry, 19*, 567-575. doi:10.1007/s00787-009-0086-8

Buodo, G., Moscardino, U., Scrimin, S., Altoe, G., & Palomba, D. (2013). Parenting stress and externalizing behavior symptoms in children: The impact of emotional reactivity. *Child Psychiatry and Human Development, 44*, 786-797. doi:10.1007/s10578-013-0371-0

Campbell, S. B., Shaw, D. S., & Gilliom, M. (2000). Early externalizing behavior problems: Toddlers and preschoolers at risk for later maladjustment. *Development and psychopathology, 12(03)*, 467-488.

Centraal Bureau voor de Statistiek (2011). *Aantal leerlingen op speciale scholen groeit aanhoudend*. Geraadpleegd op 4 juni 2015, van <http://www.cbs.nl/nl-NL/menu/themas/onderwijs/publicaties/artikelen/archief/2011/2011-3527-wm.htm>

- Deater-Deckard, K. (2005). Parenting stress and children's development: Introduction to the special issue. *Infant and Child Development, 14*, 111–115. doi:10.1002/icd.383
- Doughty, C. (2007). Effective strategies for promoting attachment between young children and their parents. Christchurch, New Zealand: New Zealand Health Technology Assessment (NZHTA).
- Finucane, A., & Mercer, S. W. (2006). An exploratory mixed methods study of the acceptability and effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy for patients with active depression and anxiety in primary care. *BMC psychiatry, 6*, 1-14. doi:10.1186/1471-244X-6-14
- Gazzaniga, M. S., Heatherton, T. F., & Halpern, D. F. (2010). *Psychological Science*. New York/London: W.W. Norton & Company.
- Goedhart, A., Treffers, F., & van Widenfelt, B. (2003). Vragen naar psychische problemen bij kinderen en adolescenten. De Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ). *Maandblad Geestelijke Volkgezondheid, 58*, 1028-1035.
- Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion, 10*, 83-91.
- Goldstein, L. H., Harvey, E. A., Friedman-Weieneth, J. L. (2007). Examining subtypes of behaviour problems among 3-year-old children, part III: Investigating differences in parenting practices and parenting stress. *Journal Abnormal Child Psychology, 35*, 125-136.
- Havermans, R. (2010). Mindfulnessmeditatie in de geestelijke gezondheidszorg: te veel, te vaak en te vroeg. *Psychologie & gezondheid, 38*, 250–254.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-

- based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of consulting and clinical psychology*, 78, 169–183. doi:10.1037/a0018555
- Hulsbergen, M. (2010). Op mindfulness gebaseerde cognitieve gedragstherapie. *Psychopraktijk*, 2, 17-19.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156.
- Kaptein, R. (2008). Aandacht voor Mindfulness. *Stichting Skepsis*, 21.
- Kazdin, A. E., & Whitley, M. K. (2003). Treatment of parental stress to enhance therapeutic change among children referred to aggressive and antisocial behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71, 504-515. doi:10.1037/0022-006X.71.3.504
- Keijzers, H. (2013). *Invloed van Mindfulness Training op Ouderlijke Stress, Emotionele Self-Efficacy Beliefs, Aandacht en Bewustzijn bij Moeders*. Verkregen op 4 juni 2015, van [http://dspace.ou.nl/bitstream/1820/4923/1/KLIN\\_Keijzers\\_2012.pdf](http://dspace.ou.nl/bitstream/1820/4923/1/KLIN_Keijzers_2012.pdf)
- Kievit, T., Tak, J. A., & Bosch, J. D. (2009). *Handboek: Psychodiagnostiek voor de hulpverlening aan kinderen*. Utrecht: De Tijdstroom Uitgeverij.
- Leman, P., Bremner, A., Parke, R. D., & Gauvain, M. (2012). *Developmental Psychology*. Berkshire: McGraw-Hill.
- Matson, J. L., Rotatori, A. F., & Helsel, W. J. (1983). Development of a rating scale to measure social skills in children: The Matson Evaluation of Social Skills with Youngsters (MESSY). *Behavior research and therapy*, 21, 335-340.
- Masten, A. S., Roisman, G. I., Long, J. D., Burt, K. B., Obradović, J., Riley, J. R., Boelcke-

- Stennes, K., & Tellegen, A. (2005). Developmental cascades: linking academic achievement and externalizing and internalizing symptoms over 20 years. *Developmental psychology, 41*, 733-746.
- Morgan, J., Robinson, D., & Aldridge, J. (2002). Parenting stress and externalizing child behaviour. *Child and Family Social Work, 7*, 219-225
- Nederlands Jeugd Instituut (n.d.). *Child Behavior Check List (CBCL)*. Verkregen op 1 mei 2015, op [http://www.nji.nl/nl/Databanken/Databank-Instrumenten-en-Richtlijnen/Child-Behavior-Checklist-\(CBCL\)](http://www.nji.nl/nl/Databanken/Databank-Instrumenten-en-Richtlijnen/Child-Behavior-Checklist-(CBCL))
- Nederlands Jeugd Instituut (n.d.). *Nijmeegse Ouderlijke Stress Index (NOSI)*. Verkregen op 1 mei 2015, op [http://www.nji.nl/nl/Databanken/Databank-Instrumenten-en-Richtlijnen/Nijmeegse-Ouderlijke-Stress-Index-\(NOSI\)](http://www.nji.nl/nl/Databanken/Databank-Instrumenten-en-Richtlijnen/Nijmeegse-Ouderlijke-Stress-Index-(NOSI))
- Nederlands Jeugd Instituut (n.d.). *Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ)*. Verkregen op 1 mei 2015, op [http://www.nji.nl/nl/Databanken/Databank-Instrumenten-en-Richtlijnen/Strengths-and-Difficulties-Questionnaire-\(SDQ\)](http://www.nji.nl/nl/Databanken/Databank-Instrumenten-en-Richtlijnen/Strengths-and-Difficulties-Questionnaire-(SDQ))
- Neuman, W. L. (2012). *Understanding Research*. Boston: Pearson Education.
- Olson, S. L., Sameroff, A. J., Kerr, D. C., Lopez, N. L., & Wellman, H. M. (2005). Developmental foundations of externalizing problems in young children: The role of effortful control. *Development and psychopathology, 17(01)*, 25-45.
- Ploeg, van der, J. D. (1997). *Gedragsproblemen*. Rotterdam: Lemniscaat.
- Qi, C. H., & Kaiser, A. P. (2003). Behavior problems of preschool children from lowincome families: Review of the literature. *Topics in Early Childhood Special Education, 23*, 188-216.

Reitz, E., & Dekovic, M. (2006). De ouder-kindrelatie: wie beïnvloedt wie? *Kind en adolescent, 27*, 52-61.

Reedtz, C., Bertelsen, B., Lurie, J., Handegard, B. H., Clifford, G., & Morch, W. (2008). Eyberg Child Behavior Inventory (ECBI): Norwegian norma to identify conduct problems in children. *Scandinavian Journal of Psychology, 49*, 31-38.

Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1993). On the Power of Positive Thinking: The Benefits of Being Optimistic. *Current Directions in Psychological Science, 2*(1), 26-30.

Singer, L. T., Fulton, S., Kirchner, L., Eisengart, S., Lewis, B., Short, E., Min, M. O., Kerckmar, C., & Baley, J. E. (2007). Parenting very low birth weight children at school age: Maternal stress en coping. *The Journal of Pediatrics, 5*, 463-469.

Sterneman, P. (2004). *Leren denken over denken en leren en leren begrijpen van emoties*. Antwerpen/Apeldoorn: Garant.

Thijssen, J., Ruiter, D. C., Albrecht, G., Gerris, J. R. M., & Engels, R. C. M. E. (2008). Preventie van antisociaal gedrag bij kinderen: Parent Management Training Oregon. *Vernieuwingen in jeugd en gezin: beleidsvisies, veranderde gezinsrelaties, interventies, 125-140*.

Ter Bogt, T., van Dorsselaer, S. & Vollebergh, W. (2003). *HBSC- Nederland 2002. Psychische gezondheid, risicogedrag en welbevinden van Nederlandse scholieren*. Utrecht: Trimbos-instituut.

Van de Weijer-Bergsma, E., Formsma, A. R., de Bruin, E. I., & Bögels, S. M. (2012). The effectiveness of mindfulness training on behavioral problems and attentional functioning in adolescents with ADHD. *Journal of child and family studies, 21*, 775-787. doi:10.1007/s10826-011-9531-7

- Van der Bruggen, C.O., Stams, G., & Bögels, S. M. (2008). Research review: The relation between child and parent anxiety and parental control: A meta-analytic review. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *49*, 1257–126.
- Van der Meulen, R. T., Hellemans, J., & Bögels, S. M. (2012). Mindful parenting, een andere kijk op de opvoeding. *Kind & Adolescent Praktijk*, *11*, 16-21.
- Van der Oord, S., Bögels, S. M., & Peijnenburg, D. (2012). The effectiveness of mindfulness training for children with ADHD and mindful parenting for their parents. *Journal of child and family studies*, *21*, 139-147. doi: 10.1007/s10826-011-9457-0
- Van der Ploeg, J. D. (2014). *Gedragsproblemen: ontwikkelingen en risico's*. Rotterdam: Lemniscaat
- Van Widenfelt, B. M., Goedhart, A. W., Treffers, P. D. A., & Goodman, R. (2003). Dutch version of the Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ). *European Child & Adolescent Psychiatry*, *12*, 281-289.
- Verhulst, F. C., Van der Ende, J. & Koot, H. M. (1996). Handleiding voor de CBCL/4-18. Rotterdam: Sophia Kinderziekenhuis, Erasmus MC.
- Williford, A. P., Calkins, S. D., & Keane, S. P. (2007). Predicting change in parenting stress across early childhood: Child and maternal factors. *Journal Abnormal Child Psychology*, *35*, 251-263.